MINISTERUL EDUCAŢIEI, CULTURII ŞI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ

Curriculum

la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului



Domeniul general de studiu – 100 Științe ale sportului
Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Program de formare continuă – *Antrenament sportiv*
Numărul total de credite de studiu – *20*
Baza admiterii – *studii superioare, medii de specialitate*
Limba de instruire – *română/rusă*
Forma de organizare a învăţământului – cu *frecvență*

2018

CHIŞINĂU



CZU: 372.879.6-057.4:796.1

Recenzenţi:

Povestca Lazari, doctor în ştiinţe pedagogice, profesor universitar

Branişte Gheorghe, doctor în ştiinţe pedagogice, conferenţiar universitar

Aprobat de către Senatul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, proces-verbal nr.____ din _____________.

Elaborat: Gheţiu Adelina, doctor în ştiinţe pedagogice, lector univ., şeful Departamentului Formare Profesională Continuă, USEFS _____________ Sava Panfil, conferenţiar universitar, metodist, Departamentul Formare Profesională Continuă _________				
Coordonat: Dorgan Viorel, prim-prorector, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar ____________				
Aprobat:				
Consiliul *Facultăţii Pedagogie* Proces-verbal nr.___/_________ Decan ___________	Şedinţa catedrei Ştiinţe Psihopedagogice şi Socioumanistice Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Bazele Teoriei şi Metodicii Culturii Fizice Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Nataţie şi Turism Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	
Consiliul *Facultăţii Sport* Proces-verbal nr.___/_________ Decan ___________	Şedinţa catedrei Atletism Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Teoria şi Metodica Jocurilor Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Managementul Culturii Fizice Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Limbi Moderne Proces-verbal nr.___/__________ Şef catedră ___________
Consiliul *Facultăţii Kinetoterapie* Proces-verbal nr.___/_________ Decan ___________	Şedinţa catedrei Kinetoterapie Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Gimnastică Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	Şedinţa catedrei Medicină Sportivă Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________	
Consiliul *Facultăţii Protecţie, Pază şi Securitate* Proces-verbal nr.___/_________ Decan ___________	Şedinţa catedrei Drept Proces-verbal nr.___/_________ Şef catedră ___________			



CUPRINS



I. NOTA DE PREZENTARE

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Ştiinţe ale sportului (în continuare – *Curriculum*) reprezintă un document normativ ce reflectă condiţiile şi cerinţele perfecţionării activităţii antrenorilor de diverse probe de sport din cadrul învăţământului extraşcolar, exprimate în competenţe profesionale.

Prezentul curriculum are menirea de a răspunde la schimbările ce se produc în învăţământul extraşcolar din domeniul sportului, privind modernizarea continuă a curriculumului disciplinar centrat pe dezvoltarea competențelor, astfel, oferind vaste posibilităţi de realizare profesională a cadrelor didactice de sport.

Formarea profesională continuă este un domeniu aflat în permanentă schimbare, principalul factor al schimbării în acest domeniu fiind personalitatea pedagogului sportiv. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor antrenorului de sport. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității sportivului.

Aplicarea curriculumului axat pe competențe contribuie la formarea personalității sportivului și va fi eficient în cazul dacă procesul educațional va fi centrat pe sportiv, totodată având și finalități concrete.

În acest context, cadrul didactic este participantul unei permanente modernizări, ceea ce permite reactivarea formării iniţiale, revizuirea cunoştinţelor şi abilităţilor psihopedagogice şi metodologice de specialitate adecvate noilor cerinţe sociale.

Scopul prezentului *Curriculum* constă în dezvoltarea competențelor profesionale referitoare la diverse aspecte ale sportului din perspectiva formării la sportivi a competenţelor pentru obţinerea performanţelor, dar şi pentru promovarea valorilor culturii fizice şi a sportului în scopul formării personalităţii sportivului.

Transpunerea în practică a noului Curriculum (sau reproiectat) este o

activitate anevoioasă, cu multe dificultăţi de ordin managerial, motivaţional, psihologic etc.

Implementarea eficientă a curriculumului presupune:

- asigurarea normativă a procesului de implementare;
- formarea profesională continuă a cadrelor didactice de sport;
- crearea condiţiilor manageriale, logistice şi motivaţionale;
- existenţa unei strategii instituţionale de implementare;
- implicarea experţilor etc.;
- realizarea obiectivelor specifice modulelor respective şi asigurarea resurselor materiale şi umane;
- monitorizarea comunicării, participării şi a motivării persoanelor implicate;
- formarea persoanelor şi grupurilor în vederea realizării sarcinilor de dezvoltare curriculară şi a dezvoltării personale a celor implicaţi;
- prevederea elementelor de flexibilitate care fac posibilă modificarea pe parcurs (dacă situaţia o cere);
- combaterea rezistenţei la schimbare prin înlăturarea barierelor;
- obţinerea sprijinului efectiv al factorilor implicaţi.

Toate aceste elemente sunt reflectate în Figura 1.1.

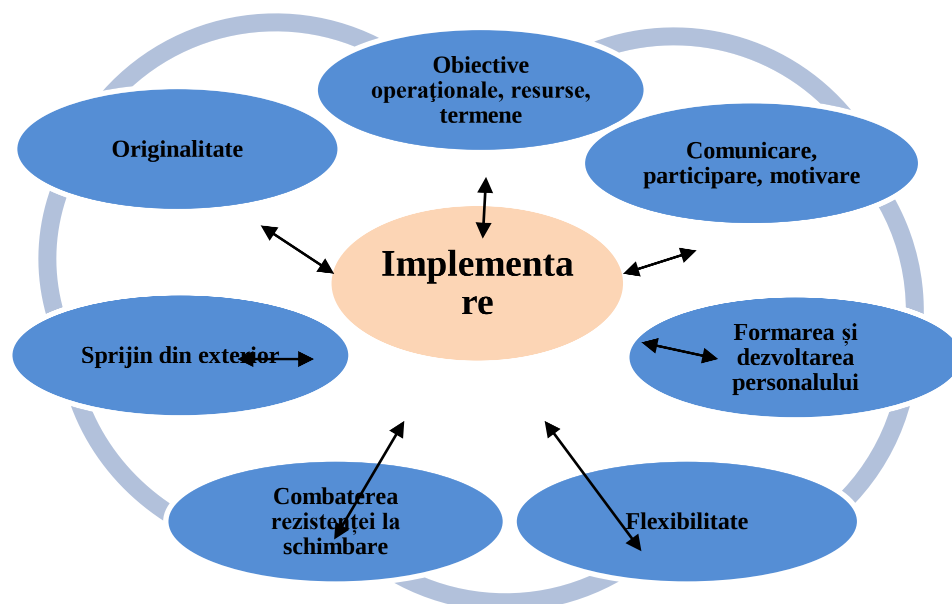


Fig. 1.1. Mecanismul implementării Curriculumului



Implementarea prezentului *Curriculum* se referă, în primul rând, la aplicarea prevederilor acestuia, asigurarea indicatorilor cantitativi şi calitativi care vor fi supuşi evaluării pe parcursul derulării şi la finalul acestuia.

II. CADRU CONCEPTUAL

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Ştiinţe ale sportului, în continuare – *Curriculum*, are menirea de a dezvolta competenţa profesională a antrenorilor de diverse probe de sport din cadrul învăţământului extraşcolar, drept condiţie decisivă în formarea personalităţii sportivului şi asigurarea unei pregătiri sportive eficiente şi de calitate.

Principiile formării profesionale continuă a antrenorilor de diverse probe de sport:

Principiul calităţii presupune utilizarea cât mai raţională a resurselor umane şi materiale, a strategiilor de formare continuă prin modalităţi structurate şi procedurale care să asigure atât formarea de calitate, cât şi co-formarea şi pregătirea formatorilor instituţionali.

Principiul compatibilizării formării profesionale continue a antrenorilor de diverse probe de sport, indică la corespunderea acestuia cu necesităţile sociale, cerinţele dezvoltării sportului autohton.

Principiul funcţionalităţii presupune racordarea subiectelor propuse în cadrul strategiilor de formare continuă la nivelul de dezvoltare personală a participanţilor, la particularităţile psihologice specifice diferitor generaţii de auditori, participanţi la formarea continuă.

Principiul coerenţei vizează integrarea domeniilor şi subdomeniilor de formare continuă astfel încât să favorizeze învăţarea continuă şi dezvoltarea competenţelor profesionale în raport cu funcţia exercitată.

Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice de sport – necesită ca tematica şi experienţele de învăţare să fie centrate pe soluţionarea de situaţii-probleme reale



sau similare din activitatea profesională, pe studiu de caz, pe libertatea în alegerea traseului propriu de formare continuă etc.

Formarea continuă a antrenorilor are următoarele funcţii:

1) favorizează dezvoltarea personalităţii cadrului didactic de diverse probe de sport;
2) dezvoltă competența profesională;
3) orientează adulţii către un nou mod creativ de a soluţiona probleme importante;
4) oferă o nouă şansă de a obţine o calificare;
5) consolidează capacităţile de utilizare a beneficiilor oferite de tehnologia informaţiei şi comunicaţiilor;
6) asigură dobândirea şi dezvoltarea continuă a competenţelor şi aptitudinilor necesare pentru exercitarea drepturilor şi responsabilităţilor sociale ale fiecărui cetăţean;
7) educă, cultivă aptitudini şi interese individuale cetăţeanului pentru îndeplinirea unui rol social activ;
8) promovează acţiunea comunitară şi personală.

Formarea profesională continuă în domeniul *Ştiinţe ale sportului* plasează în centrul preocupărilor personalitatea sportivului care parcurge traseul descoperii şi devenirii sale ca performer sportiv, succesul căruia constituie o valoare pentru sine şi pentru societate care depinde, în mod deosebit, de competenţa profesională a antrenorului. Axarea pe formarea de competenţe în domeniul sportului, impune stringent abordarea competenţei profesionale a antrenorului, deoarece numai un cadru didactic competent va forma sportivilor ansamblul de competenţe specifice probei respective de sport.

Concepţia formării şi destinaţia specialistului. Curriculumul integral al cursului de perfecționare este menit să asigure:

- actualizarea şi/achiziţionarea cunoştinţelor noi în domeniul sportului de performanţă;



- dezvoltarea competenţelor referitoare la realizarea selecţiei a sportivilor începători;

- dezvoltarea abilităţilor şi a experienţelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităţilor de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum şi a capacităţilor de a lua decizii raţionale, adecvate diverselor circumstanţe referitoare la activitatea sportivă şi competiţională;

- dezvoltarea competenţelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea ştiinţifică a noţiunilor, definiţiilor, diverselor concepte, legităţi, principii etc. specifice sportului;

- dezvoltarea continuă a competenţelor referitoare la proiectarea activităţii sportive şi competiţionale, precum şi a rezultatelor finale a acestora;

- formarea şi/dezvoltarea experienţelor referitoare la elaborarea şi aplicarea strategiilor şi tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanţă;

- promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului de viaţă sănătos a omului contemporan;

- formarea personalităţii sportivului.

Curriculumul vizează formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul sportului din cadrul învăţământului extraşcolar.

Obiectivul fundamental al *Curriculumului* – perfecţionarea sistemului de cunoştinţe şi experienţe cu caracter conceptual şi metodologic (competenţe profesionale) în baza cărora beneficiarii vor contribui la realizarea pregătirii de calitate a sportivilor în domeniul sportului de performanţă. În acest context, setul de competenţe cuprinde:

- competenţe referitoare la proiectarea diverselor documente, care vizează activitatea sportivă şi competiţională;

- competenţe referitoare la diagnosticarea gradului de măiestrie sportivă a discipolilor;

- competenţe analitice referitoare la dozarea efortului fizic, atât în cadrul



antrenamentelor obişnuite, cât şi în cadrul antrenamentelor din microciclul precompetiţional;

- competenţe manageriale în vederea gestionării raţionale a timpului lecţiei de antrenament, competiţiei, dirijării relaţiilor interpersonale, evitării traumatismului sportiv şi a diverselor situaţii de conflict;

- competenţe cognitive care ar asigura promovarea modului de viaţă sănătos, valorile spirituale ale sportului, idealurilor olimpice, mişcării naţionale olimpice, etc.;

- competenţe psihomotrice pentru a demonstra corect exerciţiile fizice, acţiunile, procedeele şi diverse combinaţii sportive, astfel formând discipolilor reprezentări clare despre elementele sportive.

Competenţele nominalizate mai sus, se formează şi/se dezvoltă prin intermediul modulelor educaţionale reflectate în Planul-cadru, care au un volum sumar de 600 ore (150 ore – contact direct, 450 ore – lucru individual), oferindu-i cursantului 20 credite profesionale.

Evaluarea finală se realizează sub două aspecte: testarea pregătirii psihomotrice, precum şi testarea pregătirii conceptuale şi metodologice a profesorilor-antrenori.

În procesul generării/dezvoltării curriculumului pentru învăţământul general/profesional tehnic/de formare continuă a cadrelor didactice este important să se ţină cont de tendinţele şi provocările-cheie ale contemporaneităţii: globalizarea, gestionarea eficientă a resurselor, schimbările economice și sociale, noile tehnologii informaționale și comunicaționale, inovațiile:

- *Globalizarea* a provocat interdependenţa economiilor, creşterea concurenţei, migraţia sportivilor şi antrenorilor, necesitatea unor specialiști de înaltă calificare, capabili să se adapteze la diferite condiţii de muncă şi trai etc.
- *Digitalizarea şi extinderea tehnologiilor informaţionale şi comunicaţionale* a generat schimbarea paradigmei de cunoaştere şi de dezvoltare a competenţelor.



- *Crizele financiare şi provocările politice/economice* determină noi valenţe şi oportunităţi educaţionale, precum ar fi: educaţia pe parcursul întregii vieţi, educaţia pentru toţi şi pentru fiecare, dezvoltarea integrală şi integră a personalităţii, educaţia centrată pe cel ce învaţă etc.

Deci, dezvoltarea curriculumului pentru disciplinele de studiu de formare continuă a antrenorilor de diverse probe de sport nu este un proces izolat de contextul internaţional şi cel naţional, de contextul social-economic şi educaţional. Dimpotrivă, aceşti factori, în mare parte, determină concepţia şi metodologia redimensionării curriculumului. Documentul de faţă urmează să abordeze factorii educaţionali determinanţi, dar şi fundamentele conceptuale şi praxiologice ale curriculumului pentru disciplinele de studiu de formare continuă a antrenorilor de diverse probe de sport în dezvoltare.

Cadrul de referinţă al curriculumului vizează următoarele funcţii:

- de conceptualizare a curriculumului în diferite ipostaze de abordare;
- de reglementare şi corelare a procesului de proiectare şi implementare a curriculumului la nivel naţional şi instituţional;
- de eficientizare a procesului de pregătire şi evaluare a sportivilor;
- de sincronizare cu standardele europene în domeniul sportului de performanţă.

Cadrul de referinţă al curriculumului se adresează:

- conceptorilor de politici referitoare la pregătirea sportivilor performeri;
- conceptorilor de curricula pe specializări sportive;
- cadrelor didactice din domeniul sportului;
- managerilor din instituţiile de învăţământ cu profil sportiv;
- evaluatorilor şi experţilor în curriculum;
- studenţilor, masteranzilor şi doctoranzilor;
- agenţilor economici.

Conceptul de competenţă pedagogică reprezintă un standard profesional minim la care trebuie să ajungă un cadru didactic din domeniul sportului,



eficientizând stabilirea de legături funcţionale dintre oferta societăţii şi posibilităţile de realizare a acestora de către instituţiile de învăţământ cu profil sportiv.

În contextul definiţiilor competenţei şi ale caracteristicilor sale de bază, putem desprinde/deduce următoarele concretizări terminologice:

- *Competenţa* în diferite forme ale sale de manifestare şi de complexitate reprezintă *finalitate*, care poate fi măsurată/evaluată prin descriptorii respectivi.
- *Competenţa* poate fi privită ca *obiectiv proiectat* (ceea ce antrenorul intenţionează să realizeze în procesul de pregătire) şi/sau ca *obiectiv final* (ceea ce trebuie să atingă formabilul în procesul de antrenament), ca *obiectiv de evaluare* (performanţă, ceea ce real a achiziţionat formabilul). În acest sens, *obiectivul* este privit ca şi finalitate.
- *Competenţa* reprezintă o achiziţie comportamentală (abordare psihologică a competenţei). În acest sens, competenţa este una complexă, nesecabilă, indivizibilă, neoperaţionabilă.
- *Competenţa* de un grad mai mic de complexitate poate fi privită ca descriptor al competenţei cu un grad mai înalt de complexitate, care, la rândul său, se caracterizează prin descriptorii proprii.

Aşadar, se conturează trei abordări cu referire la conceptul de *competenţă*:

1) Competenţa reprezintă finalitate de diferit grad de complexitate, care poate fi evaluată în baza descriptorilor respectivi.

2) Competenţa este oportună noţiunii de finalitate. În acest caz, competenţa este privită ca o calitate, capacitate sau calificare, este dezvoltată de formabil/cursant şi aparţine acestuia (acest aspect noi îl caracterizăm ca achiziţie comportamentală, aspect psihologic al competenţei), iar finalitatea reprezintă o performanţă măsurabilă al unei experienţe de învăţare care permite să stabilească gradul/nivelul de competenţă format la formabil/cursant (acest substrat/aspect al competenţei de unii cercetători este denumit ca fiind competenţă specifică unităţii de învăţare, de alţii – ca descriptori ai competenţei respective), având, în acelaşi timp, şi funcţia de



finalitate, performanţă.

3) *Competenţa* este contrapusă noţiunii de *obiective* sau privită ca sinonim al acestui termen.

De fapt, nici contrapunerea, nici *sinonimizarea* noţiunilor de *competenţe* şi *obiective* nu este justificată. Or, competenţele proiectate preiau forma de obiective la *intrare* în sistem şi în acest caz, prin obiectivul final de integrare, se descrie o competenţă sau un ansamblu de competenţe, care la ieşire deja obţin *statutul* de finalitate/performanţă. De regulă, competenţele proiectate de diferit grad de complexitate corelează cu acelaşi tip de obiective. Spre exemplu, obiectivele generale şi obiectivele specifice – competenţe generale şi competenţe specifice.
În acelaşi timp, obiectivele se află în permanentă operaţionalizare, pe când competenţele sunt complete, integralizate, standardizate (ca achiziţii comportamentale).

Obiectivele şi competenţele pot realiza funcţii identice, dar şi diferite sau realizează mai accentuat una sau altă funcţie. De exemplu, obiectivele asigură mai clar funcţia de orientare a activităţii sportive, de selectare a strategiilor şi metodelor didactice de evaluare curentă a performanţelor sportive. În calitate de finalităţi educaţionale, competenţele *ghidează* proiectarea curriculară, dar şi realizarea activităţilor referitoare la pregătirea sportivilor.

Competenţa profesională a antrenorului reprezintă un ansamblu integrat de resurse interne dobândite (cunoştinţe, experienţe şi comportamente) prin cunoaştere, precum şi mobilizare în vederea rezolvării eficiente a situaţiilor specifice antrenamentului şi competiţiei sportive, fapt ce caracterizează calitatea procesului de pregătire a sportivilor performeri.

Competenţele profesionale specifice profesorului-antrenor sunt dezvoltate în baza a patru module, incluse în actualul *Curriculum*, referitoare la domeniul psihopedagogic în general şi la disciplinele de specialitate, în mod special:

A. Aspecte sociologice şi psihopedagogice ale sportului.

B. Fiziologia/Medicină sportivă.



C. Metodologia antrenamentului sportiv modern.

D. TIC şi implementarea softurilor educaţionale.

Actualul curriculum este deschis pentru a satisface necesităţile de formare ale cadrelor didactice din domeniul sportului, aceasta fiind o activitate permanentă şi continuă, şi orientează spre dezvoltarea echilibrată a personalităţii formabilului prin raportarea la valorile pedagogiei fundamentale: morale, ştiinţifice, tehnologice, sociale şi politice.



III. ADMINISTRAREA CURSULUI DE FORMARE CONTINUĂ

3.1. Conţinutul planului de învăţământ

Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Nr. de credi-te
		Contact direct	Lucru indi-vidu-al	Curs	Seminarii	Practico-metodice		
A. Aspecte sociologice, psihopedagogice şi manageriale ale sportului	**150**	**56**	**94**	**22**	**30**	**4**		**5**
Sociologia sportului	30	12	18	6	6	-		1
Psihologia vârstelor	30	4	26	2	2	-		1
Personalitatea antrenorului/sportivului	30	20	10	10	10	-	C	1
Legislaţia şi actele normative în sport	30	4	26	2	2	-		1
Managementul antrenamentului şi competiţiei sportive	30	16	14	2	10	4		1
B. Fiziologia/Medicina sportivă	**150**	**34**	**116**	**16**	**12**	**6**		**5**
Fiziologia vârstelor	30	4	26	2	2	-		1
Fiziologia efortului fizic	30	14	16	6	4	4	C	1
Biomecanica	30	4	26	2	2			1
Recuperarea în sport	30	8	22	4	2	2		1
Dopajul în sport	30	4	26	2	2	-		1
C. Metodologia antrenamentului sportiv modern	**270**	**48**	**222**	**20**	**20**	**8**		**9**
Pregătirea integrală a sportivului	120	22	98	10	12	-		4
Strategii şi tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	120	22	98	6	8	8	C	4
Selecţia în sport	30	4	26	4	-	-		1
D. TIC şi implementarea soft-urilor educaţionale	**30**	**12**	**18**	**-**	**-**	**12**	**C**	**1**
TOTAL:	**600**	**150**	**450**	**42**	**60**	**48**		**20**



3.2. Graficul procesului de studii

Repartizarea orelor pe săptămâni					
Săptămâna I		Săptămâna II		Săptămâna III	
Nr. de zile	Nr. de ore	Nr. de zile	Nr. de ore	Nr. de zile	Nr. de ore
5	50	5	50	5	50

IV. COMPETENȚE DEZVOLTATE ÎN CADRUL CURSULUI DE FORMARE ȘI FINALITĂȚILE DE STUDIU

4.1. Competențele dezvoltate în cadrul cursului de formare

Prezentul Curriculum pune accent pe dezvoltarea a cinci grupuri de competenţe profesionale specifice pentru cadrul didactic din domeniul sportului și anume:

Competenţa epistemologică, structurată în *trei componente*:

- *componenta de specialitate* care reprezintă un ansamblu de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi specifice domeniului de cunoaştere a sportului;

- *componenta psihopedagogică* care reprezentă un ansamblu de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi specifice domeniului psihopedagogic ce determină aplicarea eficientă a teoriei cunoaşterii sportului;

- *componenta culturală* care reprezintă un ansamblu de cunoştinţe variate din diverse domenii ale cunoaşterii necesare pentru rezolvarea diverselor situaţii, cultura amplă a cadrului didactic din domeniul sportului fiind o posibilitate reală de formare şi dezvoltare culturală a sportivilor.

Competenţa managerială vizează luarea de decizii adecvate, în scopul realizării obiectivelor stabilite şi obţinerea de performanţe eficiente. Antrenorul conduce procesul de formare/dezvoltare a personalităţii sportivului atât prin intermediul disciplinei de specialitate, cât şi prin alte activităţi extracurriculare orientând şi dirijând astfel resursele umane, materiale şi didactice pentru realizarea eficientă a obiectivelor procesului de pregătire sportivă.

Competenţa comunicativă vizează măiestria antrenorului de a enunţa mesaje educaţionale în dependenţă de particularităţile câmpului psihopedagogic. În cadrul activităţii sportive comunicarea, reprezintă atât o artă, cât şi un instrument



profesional necesar şi indispensabil antrenorului pentru învăţarea motrice şi stabilirea relaţiilor constructive cu sportivii, părinţii, cadrele didactice etc.

Competenţa de investigare permite cadrului didactic din domeniul sportului să valorifice cercetările pedagogice în direcţia reglării şi autoreglării procesului de pregătire sportivă în general şi în special să realizeze diverse investigaţii în scopul eficientizării acestui proces.

Competenţa metacognitivă prin care se înţelege ansamblul de cunoştinţe pe care individul le deţine referitor la funcţionarea propriei cogniţii, dar şi la procesele de control care dirijează activităţile cognitive în timpul executării lor.

Aspectul fundamental al acestei competenţe este autocunoaşterea, adică o mai bună cunoaştere de sine, a strategiilor utilizate în diverse situaţii, a punctelor forte şi a celor slabe, pentru a deveni mai flexibili în diverse cazuri prin antrenarea proceselor de monitorizare, control, reglare.

4.2. Finalităţile de studiu

Cadrele didactice din domeniul sportului care au urmat cursurile de formare profesională continuă în domeniul Științe ale sportului – antrenori la diverse probe de sport, vor cunoaşte:

- bazele legislative, conceptuale şi metodologice ale sportului de performanţă;
- metodologia aplicării diverselor strategii şi tehnologii referitoare la pregătirea sportivilor performeri;
- terminologia sportivă, aparatul noţional al sportului;
- impactul dopajului (utilizarea substanţelor interzise) asupra sănătăţii sportivului;
- bazele metodologice a cercetării ştiinţifice în domeniul sportului;
- particularităţile anatomo-fiziologice şi psihologice ale sportivilor de diverse vârste;
- dozarea diferenţiată a efortului fizic în conformitate cu măiestria sportivă, particularităţile de vârstă ale acestora.



V. CONDIŢIONĂRILE SAU EXIGENŢELE PREALABILE

Pentru o înţelegere şi însuşire operativă şi temeinică a disciplinelor de studiu din cadrul curriculumului de formare continuă, formabilii – antrenor la diverse probe de sport trebuie să posede cunoştinţe din disciplinele anterior studiate în cadrul formării inițiale, ciclul I şi II, despre structurile anatomice ale corpului şi a fiziologiei sistemului nervos, specificul fenomenelor şi proceselor psihice însuşite la psihologia generală şi, respectiv a vârstelor: zona actuală şi proximă a dezvoltării, fondul atitudinal, aptitudinal şi temperamental al personalităţii, trăsăturile de caracter etc. Auditorii trebuie să deţină informaţii privind evoluţia, dezvoltarea, mecanismele şi relaţia existentă între fenomenele/procesele psihice şi substratul neuronal, creier şi comportamentul omului. Este importantă cunoaşterea şi înţelegerea conceptelor proprii psihologiei copilului și adolescentului, precum şi ale psihopedagogiei sportive; capacitatea de a identifica şi de a interpreta corespunzător aceste concepte în manifestarea lor concretă în plan social.

Totodată, participantul la cursurile de formare profesională continuă trebuie să posede cunoştinţe şi din teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern, fiziologiei şi medicinii sportive etc..

VI. CONŢINUTUL TEMATIC ŞI ACHIZIŢII DE FORMARE

Nr. d/o	Disciplina de studiu	Finalităţi educaţionale	Conţinuturi	Nr. de ore	Formele de instruire		
					Curs	Seminar	Practico-metodice
A. Aspecte sociologice, psihopedagogice şi manageriale ale sportului				**56**	**22**	**30**	**4**
1.	***Sociologia sportului***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	***12***	**6**	**6**	**-**
		- să argumenteze rolul social-economic al sportului pentru societatea modernă;	1.Sportul – fenomen social-economic	2	2	-	-
			2.Apariţia şi evoluţia mişcării olimpice internaţionale	2	-	2	-
		- să promoveze valorile olimpismului şi sportului autohton;	3.Mişcarea olimpică în Republica Moldova	2	-	2	-
			4.Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul sportului	2	2	-	-
		- să aplice metode interactive în instruirea şi antrenarea sportivilor;	5.Metode interactive în pregătirea şi socializarea sportivilor	2	-	2	-
		- să eficientizeze relaţiile optime cu partenerii din	6.Consilierea	2	2	-	-



		comunitate; - să adapteze mijloacele şi metodele psihopedagogice la grupul ţintă;	psihopedagogică în sport: parteneriate social-educaţionale				
2.	***Psihologia vârstelor***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**2**	**2**	**-**
		- să cunoască particularităţile psihologice ale copiilor/ sportivilor de diferite vârste; - să aplice diferenţiat metodologia dezvoltării proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecţiei de antrenament;	1.Particularităţile psihologice ale copiilor de vârstă şcolară mică, preadolescentă, adolescentă	2	2	-	-
			2. Dezvoltarea proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecţiei de antrenament	2	-	2	-
3.	***Personalitatea antrenorului/ sportivului***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**20**	**10**	**10**	**-**
		- să elaboreze programul dezvoltării propriei cariere profesionale; - să caracterizeze componentele pregătirii profesionale; - să rezume structura şi conţinutul sistemului de competenţe profesionale; - să-şi autoevalueze competenţele profesionale; - să deducă cerinţele cu referire la atestarea cadrelor didactice; - să promoveze în activitatea profesională personalităţile notorii în sportul autohton	1. Structura şi conţinutul pregătirii profesionale ale antrenorului	2	-	2	-
			2. Competenţele profesionale ale antrenorului	2	2	-	-
			3.Antrenorul – factor decisiv în educarea personalităţii sportivului contemporan	2	2	-	-
			4.Codul deontologic al profesorului-antrenor	4	2	2	-
			5.Managementul carierei profesionale ale antrenorului	4	2	2	-
			6. Comunicarea pedagogică - factor esenţial în eficientizarea procesului de instruire şi antrenament	2	2	-	-
			7. Tehnici de formare a limbajului de specialitate al antrenorului sportiv	2	-	2	-
			8.Atestarea profesională a cadrelor didactice din domeniul sportului	2	-	2	-
4.	***Legislaţia şi actele normative în sport***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**2**	**2**	**-**
		- să comenteze actele conceptuale, legislative şi normative cu referire la domeniul sportului;	1.Cadrul legislativ în domeniul culturii fizice	2	2	-	-
			2.Clasificarea şi caracteristica actelor normative în sport	2	-	2	-



5.	***Manage-mentul antrenamen-tului și competiției sportive***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**16**	**2**	**10**	**4**
		- să caracterizeze conceptul *management în sport*; - să elaboreze actele referitoare la organizarea şi desfăşurarea procesului de pregătire eficientă a sportivului; - să determine procentajul densităţii generale şi motrice a lecţiei de antrenament; - să generalizeze principiile şi cerinţele organizării şi desfăşurării competiţiei sportive;	1.Managementul antrenamentului sportiv: concept, conţinut, finalităţi	2	2	-	-
			2.Modelarea antrenamentului sportiv	2	-	2	-
			3.Planificarea în sport	4	-	-	4
			4. Managementul timpului în cadrul lecţiei de antrenament	2	-	2	-
			5.Caracteristica sistemului competiţional	2	-	2	-
			6.Managementul competiţiei sportive	2	-	2	-
			7.Marketing în sport	2	-	2	-
B. Fiziologia/Medicina sportivă				**34**	**16**	**12**	**6**
1.	***Fiziologia vârstelor***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**2**	**2**	**-**
		- să caracterizeze legităţile fiziologice în dezvoltarea organismului copilului/ sportivului; - să aplice metodele de diagnosticare a dezvoltării fizice şi pregătirii funcţionale a sportivilor;	1.Legităţile fiziologice de creştere şi dezvoltare fizică a organismului	2	2	-	-
			2.Metodele de apreciere a dezvoltării fizice şi pregătirii funcţionale a sportivilor	2	-	2	-
2.	***Fiziologia efortului fizic***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**14**	**6**	**4**	**4**
		- să cunoască legităţile adaptării sistemului cardiorespirator la efortul fizic; - să caracterizeze, din punct de vedere morfofuncţional, fazele formei sportive; - să reprezinte grafic curba fiziologică a efortului fizic în baza indicilor pulsometrici; - să argumenteze necesitatea dozării	1.Adaptarea sistemului cardiovascular la efort fizic	2	2	-	-
			2.Adaptarea sistemului respirator la efort fizic	2	2	-	-
			3.Forma sportivă: stare morfofuncţională a organismului	2	-	2	-
			4.Tehnologia efectuării pulsometriei lecţiei de antrenament	2	-	-	2
			5.Adaptarea proceselor metabolice şi energetice la efort fizic	2	-	2	-
			6.Dozarea diferenţiată a efortului fizic	2	2	-	-
			7.Examinarea	2	-	-	2



		diferenţiate a efortului fizic; - să planifice eficient efortul fizic în baza rezultatelor examinării metrologice/ fiziologice a sportivilor;	metrologică/fiziologică a efortului fizic				
3.	***Biomecanica***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**2**	**2**	**-**
		- să cunoască legităţile biomecanice referitoare la motricitatea omului; -să caracterizeze factorii de bază care contribuie la învăţarea motrice eficientă;	1. Biomecanica diferenţiată	2	2	-	-
			2. Corpul uman – sistem biomecanic	2	-	2	-
4.	***Recuperarea în sport***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**8**	**4**	**2**	**2**
		- să cunoască metodele şi procedeele refacerii organismului sportivului prin diferite remedii;	1.Masajul sportiv şi gimnastica medicală – remediu eficient de recuperare în sport	2	-	-	2
			2.Refacerea medicamentoasă în sport	2	2	-	-
			3.Alimentaţia în sport	4	2	2	-
5.	***Dopajul în sport***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**2**	**2**	**-**
		- să stabilească legături dintre sănătatea sportivului şi utilizarea substanţelor interzise în sport;	1.Substanţe şi metode interzise în sport	2	-	2	-
			2.Metodologia controlului doping	2	2	-	-
C. Metodologia antrenamentului sportiv modern				**48**	**20**	**20**	**8**
1.	***Pregătirea integrală a sportivului***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**22**	**10**	**12**	**-**
		- să distingă tendinţele moderne ale sportului contemporan; - să caracterizeze elementele structurale ale competenţei sportive; - să argumenteze importanţa pregătirii integrale a sportivului în dobândirea	1. Tendinţe moderne în pregătirea sportivilor de înaltă performanţă	2	2	-	-
			2. Competenţa sportivă: concept, structură, finalitate	2	2	-	-
			3. Pregătirea teoretică a sportivului	2	2	-	-
			4. Pregătirea psihologică a sportivului	2	-	2	-
			5. Pregătirea tactică a sportivului	2	-	2	-
			6. Pregătirea fizică generală a sportivilor începători	2	-	2	-



		performanţelor; - să caracterizeze componentele structurale ale periodizării antrenamentului sportiv; - să identifice teste eficiente în scopul evaluării complexe a sportivului;	7. Pregătirea fizică specială a sportivului	2	-	2	-
			8. Pregătirea tehnică a sportivului	2	-	2	-
			9. Calităţile şi capacităţile motrice ale sportivului	2	-	2	-
			10. Periodizarea antrenamentului sportiv	2	2	-	-
			11. Evaluarea complexă a pregătirii sportivului	2	2	-	-
2.	***Strategii şi tehnologii moderne de pregătire a sportivilor***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**22**	**6**	**8**	**8**
		- să cunoască direcţiile strategice ale sportului modern; - să explice diferenţa dintre strategie şi tehnologie sportivă; - să elaboreze tehnologia sportivă în dependenţă de sportul profesat; - să argumenteze eficienţa metodei antrenamentului în circuit şi utilizarea utilajului sportiv şi TIC în pregătirea sportivului;	1.Direcţiile strategice ale sportului de performanţă	2	2	-	-
			2.Strategia sportivă: concept, structură, conţinut, finalitate	2	2	-	-
			3.Tehnologia sportivă: concept, structură, conţinut, finalitate	2	2	-	-
			4.Strategii şi tehnologii de pregătire a sportivilor în probe individuale	2	-	-	2
			5. Strategii şi tehnologii de pregătire a sportivilor în probe colective	2	-	-	2
			6.Asigurarea şi implementarea tehnologiilor moderne în domeniul sportului	2	-	2	-
			7.Tehnologii avansate de dezvoltare a capacităţilor de forţă-viteză	2	-	2	-
			8.Rolul tehnologiilor informaţionale şi comunicaţionale în sport	2	-	2	-
			9.Antrenamentul în circuit–metodă strategică în dezvoltarea complexă a calităţilor şi capacităţilor motrice a sportivului	4	-	2	2
			10.Rolul trenajoarelor şi utilajului sportiv nestandardizat în sport	2	-	-	2
3.	***Selecţia în sport***	**La finele cursului formabilii vor fi capabili:**	**Conţinuturi**	**4**	**4**	**-**	**-**
		- să caracterizeze strategii şi tehnologii în selecţia sportivilor începători şi de performanţă);	1.Selecţia în sport: concept, principii şi criterii, tipuri şi etape	2	2	-	-
			2.Strategii şi tehnologii moderne în selecţia tinerilor sportivi	2	2	-	-



D. TIC şi implementarea soft-urilor educaţionale				12	-	-	12
1.	**TIC şi implementarea soft-urilor educaţionale**	- să aplice diverse strategii de căutare a informaţiei în sistemul datelor bibliografice; - să înregistreze prin intermediul aplicaţiei Excel indicii pulsometriei lecţiei de antrenament; - să elaboreze proiectul unei lecţii de antrenament în Power Point.	1.Strategii de căutare a informaţiei în sistemul datelor bibliografice	2	-	-	2
			2.Editorul de texte Microsoft Word.	2	-	-	2
			3.Aplicaţia Microsoft Excel	2	-	-	2
			4.Aplicaţia Power Point.	2	-	-	2
			5.TIC şi implementarea soft-urilor educaţionale	4	-	-	4
				150	**58**	**62**	**30**



VII. SUGESTII METODOLOGICE

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului (profesori-antrenori) îşi propune activităţi metodologice în scopul dezvoltării competenţelor profesionale. Printre cele mai eficiente metode de lucru cu formabilii sunt: training-ul, prelegerea, conversaţia euristică, jocul didactic, consilierea metodologică. În cadrul acestor activităţi mai pot fi utilizate şi alte metode, care stimulează procesele de gândire a formabilului: experimentul, problematizarea, investigaţia, SWOT, instruirea prin cooperare, studiul de caz etc.

Antrenorul trebuie să corespundă totalmente principiilor şi cerinţelor Codului deontologic al profesorului-antrenor. El trebuie să fie un bun cunoscător al tehnologiei didactice şi un practician de succes în genul de sport profesat, dar, în acelaşi timp, şi unul care manifestă iniţiativă, spirit creativ, flexibilitate, deschidere la schimbare, cu o conduită ireproşabilă, atent şi sensibil la nevoile şi problemele sportivilor.

Pe măsura acumulării experienţei şi a dezvoltării competenţelor profesionale, antrenorul dobândeşte măiestrie pedagogică, care trebuie concepută ca treaptă superioară de dezvoltare a unei *competenţe pedagogice* iniţiale, desemnând un înalt nivel de dezvoltare al competenţei atins prin exersare.

În acest context, formatorul este nu altceva decât un moderator în organizarea şi ghidarea formabililor, oferindu-le puncte de sprijin la solicitare. Sarcinile formative propuse trebuie să dispună de o abordare constructivă ce va implica interiorizarea şi autoreglarea cunoştinţelor pornind de la propria experienţă a formabilului.

Se solicită aplicarea metodelor active în care formabilii descoperă singuri, analizează critic, argumentează propriile decizii, fiind încurajată autonomia cognitivă şi acţională. Cheia dezvoltării competenţei profesionale constituie autoanaliza şi autocontrolul cognitiv sau metacognitiv, ceea ce permite medierea internă a formării profesionale şi facilitează înlăturarea carenţelor în cunoaştere.

Cunoaşterea dobândită este personalizată, formatorul angajându-se, astfel în noi experienţe de învăţare pentru formularea şi verificarea de noi ipoteze verbalizate şi negociate în grup.

Formarea competenţei profesionale a antrenorului include:

- reactualizarea achiziţiilor anterioare;
- ordonarea prin clasificare şi analiza diferenţiată a informaţiei;
- interiorizarea prin exemplificare, explorare, sinteză, raţionalizare;
- generalizarea prin creare, proiectare.

În acest context rolul formatorului este de a organiza, structura, ghida activitatea formabilului, oferindu-i puncte de sprijin după necesitate, privind:



Fig. 7.1. Sistemul pregătirii integrale a sportivului/Paradigma pregătirii sportive

Paradigma pregătirii sportive reprezintă un ansamblu de legităţi, teorii, principii, strategii şi tehnologii, reguli, care, finalmente, este o formă superioară a normativităţii pedagogice ce fundamentează şi asigură reglarea procesului de pregătire a sportivilor.

Tehnologia didactică – ansamblul structural al strategiilor didactice puse în aplicare printr-o strânsă corelare a acestora cu finalităţile, conţinuturile şi formele de instruire, dar mai este şi o formă specifică şi superioară a normativităţii



didactice, ce asigură reglarea şi realizarea procesului de pregătire a sportivilor. Ea asigură formarea de competenţe sportive, specifice genului respectiv de sport.

Tehnologia didactică sportivă se subordonează paradigmei/sistemului didactic, se elaborează din combinarea a două sau mai multe strategii didactice, una dintre care poate fi dominantă şi care determină tipologia acesteia. De exemplu, tehnologia instruirii problematizate sau instruirii prin descoperire.

Tehnologia didactică sportivă are următoarele caracteristici: complexitatea, repetabilitatea, integralitatea etc.

Strategiile didactice – concept teoretic de abordare a procesului de instruire, dar şi un concept practic de combinare a metodelor într-o structură didactică operaţională/procedurală.

Strategia didactică reprezintă o formă specifică a normativităţii pedagogice, care asigură reglarea şi realizarea atât a întregului proces de pregătire a sportivilor, cât şi a unor secvenţe al acestuia. Ea este orientată spre formarea competenţelor sportive, specifice genului de sport și se formează din două sau mai multe metode, una dintre care poate fi dominantă, dar şi finală a tipologiei acesteia.

Strategia didactică poate fi echivalentă cu metoda didactică, în cazul în care ea este orientată spre formarea unei competenţe concrete. Ea se subordonează tehnologiei didactice.

Combinarea metodelor în cadrul unei strategii didactice este determinată de mai mulţi factori:

- tipologia finalităţilor;
- complexitatea conţinuturilor;
- tipologia formelor de organizare a instruirii;
- viziunea didactică a antrenorului;
- potenţialul formativ-dezvoltativ al metodelor didactice etc.

Metoda didactică este calea ce trebuie urmată, drumul ce conduce la atingerea finalităţilor preconizate. Ea reprezintă un instrument de învăţare, care se constituie dintr-un ansamblu de procedee orientate spre formarea competenţelor specifice



componentelor pregătirii sportive integrale. Metoda se subordonează strategiei didactice și se formează din două sau mai multe procedee. Unele metode pot dobândi trăsăturile unui procedeu în contextul altei metode şi invers, un procedeu poate prelua funcţia unei metode. În concluzie, menţionăm că metoda se aplică printr-un ansamblu de operaţii concrete, numite *procedee*.

Procedeul didactic reprezintă o secvenţă a metodei, un simplu detaliu, o tehnică mai limitată de acţiune, o componentă sau chiar o particularitate a metodei.

În acest context, rezumăm:

- Tehnologia/strategie didactică = activitate.
- Metoda didactică = acţiune.
- Procedeu didactic = operaţie.

Tehnologiile, strategiile şi metodele didactice se realizează în cadrul formelor de organizare a instruirii – cursului, seminarului, activităților practico-metodice etc.

Particularităţile aplicării acestor categorii didactice ţin de următoarele aspecte:

•*Tehnologia didactică* (una sau mai multe) poate fi aplicată pe întreg parcursul studierii unei discipline de studiu. De exemplu, în cadrul predării disciplinei *Dopajul în sport* se va aplica tehnologia învăţării prin descoperire. Aceasta înseamnă că toate unităţile de învăţare vor include strategii didactice de cercetare, aplicând diferite combinaţii de metode, însă metoda de învăţare prin descoperire va fi dominantă în cadrul fiecărei unităţi de învăţare.

•*Strategia didactică* (una sau mai multe), de regulă, se aplică în cadrul studierii unor unităţi/module de conţinut. De exemplu, curs – 4 ore, seminar – 8 ore. În acest caz, strategia didactică face parte dintr-o tehnologie didactică. Aceeaşi strategie didactică poate fi aplicată în cadrul studierii mai multor unităţi de conţinuturi consecutiv sau întrerupt.

•*Metoda didactică* se aplică în cadrul predării-învăţării unor subiecte concrete la orele de curs/seminar etc. În acest caz, metoda face parte dintr-o strategie didactică și constituie nucleul/componenta de bază a strategiilor didactice. Metoda



are un caracter multifuncţional, în sensul că poate fi aplicată ca instrument didactic de sine stătător (în acest caz, metoda realizează funcţiile strategiei didactice), dar şi în combinaţie cu alte metode, constituind o strategie didactică.

Strategii didactice interactive. *Instruirea interactivă* reprezintă un tip superior de instruire, care se bazează pe asigurarea interactivităţii formabililor, respectiv pe implicarea şi participarea acestora (inter)activă şi deplină (intelectuală/cognitivă, afectiv-motivaţională şi psihomotorie) în procesul propriei formări, prin stabilire de interacţiuni intelectuale, verbale, social-emoţionale şi afective cu formatorul şi cu ceilalţi colegi, şi prin stabilire de interacţiuni cu conţinuturile curriculare.

Reieşind din aceste definiţii, putem concluziona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuşi şi cu alţii, comunicarea intra- şi interpersonală, pe care o consideră o condiţie de realizare a activităţii mentale, psihofizice şi axiologice.

Promovarea instruirii active/interactive se realizează prin intermediul strategiilor didactice respective – active şi interactive. Strategia didactică centrată pe cel ce învaţă reprezintă o strategie activă şi interactivă.

Abordarea strategiilor didactice interactive se încadrează în problematica generală a dezvoltării paradigmei educaţionale cu referire la dimensiunea de predare – învăţare - evaluare, evidenţiind caracterul activ-participativ din partea celor ce învaţă şi posibilitatea de cooperare şi de comunicare eficientă.

Strategiile didactice interactive, ca strategii de grup, presupun munca în colaborare a formabililor organizaţi în microgrupuri sau echipe de lucru în vederea atingerii unor finalităţi preconizate (soluţii la o problemă, crearea de alternative etc.). Acestea se bazează pe sprijinul reciproc în căutare-cercetare şi învăţare, stimulează participările individuale, favorizând experienţele acestora (abilităţi cognitive, afective, volitive, sociale).

Strategiile didactice solicită efort de adaptare la normele de grup, toleranţă faţă de opiniile, părerile colegilor, dezvoltând capacităţile autoevaluative.



Rezumând, concluzionăm că sunt strategii de interacţiune activă între participanţii activităţii didactice (formabil-formabil, formabil-formator).

Strategiile didactice interactive presupun provocarea şi susţinerea învăţării active, în cadrul căreia cel ce învaţă acţionează asupra informaţiei pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaţionale, prin rezolvări de probleme, prin explorări şi cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Principiile strategiilor didactice interactive. *Învăţarea interactivă* se realizează în relaţie cu ceilalţi şi cu materialul de studiu, având la bază procese de construcţie şi de construcţie creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale şi colective prin intermediul interacţiunii dintre formabili şi/sau dintre formabili şi formatori, pe de o parte, şi dintre formabili şi conţinutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învăţarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea şi redefinirea sensurilor, receptivitatea faţă de experienţele noi, căutate şi rezolvate prin explorare, deducţie, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noţiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă şi voliţională.

Din acest punct de vedere, *principiile care stau la baza elaborării strategiilor interactive* sunt:

- Construirea propriilor înţelesuri şi interpretări ale conţinuturilor instruirii.
- Discutarea şi negocierea cu formabilii, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de predare – învăţare - evaluare.
- Solicitarea informaţiilor transdisciplinare şi analizele multidimensionale ale realităţii.

- Evaluarea mai puţin criterială şi mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învăţării prin descoperire şi rezolvare de probleme.

Învăţarea interactiv-creativă este un proces de creare de semnificaţii faţă de noua informare şi de cunoştinţele anterioare, de transformare a structurilor cognitive ale formabilului, consecinţă a încorporării noilor achiziţii (cunoştinţe, capacităţi), prin angajarea eforturilor intelectuale şi psihomotorii de construire a cunoaşterii.

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde şi de un sistem de factori (Figura 7.2) ce ţin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizare a învăţământului şi resursele materiale/instrumentale:



Fig. 7.2. *Factorii ce stau la baza proiectării strategiei didactice interactive*



1) Factorii ce ţin de cadrul didactic/formator se deduc din analiza concepţiei pedagogice, personale, din tradiţii şi experienţe personale şi *instituţionale, din gradul de deschidere spre inovaţii etc.*

2) *Factorii ce ţin de grupul de formabili* se deduc din particularităţile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei şi pentru învăţare, experienţele lor cognitive, sociale şi afective.

3) *Factorii ce ţin de curriculum* se identifică în raport cu competenţele profesionale şi intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune şi interactivitate etc.

4) Factorii ce ţin de organizarea procesului de formare şi de resursele materiale se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spaţiului academic real etc.

VIII. SUGESTII DE EVALUARE

Evaluarea şi validarea achiziţiilor dobândite de antrenori în cadrul cursurilor de formare profesională continuă se efectuează prin sistemul de recunoaştere, echivalare şi acumulare a creditelor profesionale transferabile.

Conceptul de evaluare a procesului de formare profesională continuă. Evaluarea rezultatelor formării, în contextul predării – învăţării - cercetării, reprezintă componenta centrală a procesului de formare profesională continuă, dar şi decisivă privind funcţionalitatea Departamentului Formare Profesională Continuă din cadrul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Evaluarea este şi un mijloc de bază de realizare a feedback-ului, care oferă informaţiile de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare/dezvoltare a procesului de formare profesională continuă.

În acest context deducem că:

a) evaluarea este un proces, o activitate etapizată, desfăşurată în timp;
b) este o componentă indispensabilă a procesului de formare;
c) nu se rezumă doar la aprecierea formabililor, ci vizează domenii şi



probleme mult mai complexe;

d) implică măsurări, testări, comparaţii, aprecieri etc. ce permit adoptarea unor decizii menite să îmbunătăţească procesul de formare profesională.

Evaluarea este un demers didactic prin care se delimitează, se identifică şi se furnizează informaţiile despre randamentul academic, ca temei pentru luarea deciziilor ulterioare.

Procesul evaluării randamentului academic presupune următoarele acţiuni relativ distincte: măsurarea, aprecierea, valorificarea, adoptarea măsurilor ameliorative/valorizare/decizie.

Obiectul evaluării. *Obiectul evaluării în cadrul cursului de formare profesională continuă* vizează mai multe coordonate, cum ar fi:

- nevoile de formare profesională a formabililor;
- calitatea procesului de formare profesională continuă;
- calitatea curriculumului;
- calitatea tehnologiilor didactice: a formelor, metodelor de predare-învățare - evaluare și a mijloacelor didactice utilizate;
- calitatea mediului/condițiilor de organizare a procesului de formare (a sălilor de curs, laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.);
- calitatea personalului didactic şi managerial;
- calitatea rezultatelor şi a randamentului formării;
- calitatea altor servicii educaționale realizate de către Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Formele şi metodele evaluării. Formele utilizate în evaluarea rezultatelor academice sunt probele orale, scrise şi practice, care pot fi utilizate în cadrul seminarelor și orelor metodico-practice.

Evaluarea orală este o formă destul de răspândită şi se poate aplica individual sau în grup. Principalul avantaj al acestei forme rezidă în posibilitatea dialogului formator-formabil, în cadrul căruia formatorul apreciază nu doar ce ştie formabilul,



ci şi cum se exprimă, cum face faţă unor situaţii problematice, diferite de cele întâlnite pe parcursul orelor.

Formatorul frecvent solicită ca formabilul să-şi motiveze răspunsul la o anumită întrebare şi, finalmente, să-l argumenteze. Totodată, formatorul îl poate ajuta pe formabil cu întrebări suplimentare, atunci când acesta se află în impas.

Dezavantajele acestei forme: se consumă mult timp, este dificil a selecta pentru toţi formabilii examinaţi întrebări cu acelaşi grad de dificultate.

Cum pot fi eliminate aceste dezavantaje? Prin evaluare obiectivă, stabilirea anumitor restricţii cu privire la durata examinărilor orale; formularea clară şi fără ambiguităţi a întrebărilor.

Evaluarea scrisă. În cadrul cursului de formare profesională continuă a antrenorilor pot fi utilizate diferite metode de evaluare în scris: testul, chestionarul, referatul, eseul, comentariul etc.

Prin metodele menţionate se asigură uniformitatea subiectelor pentru toţi formabilii supuşi evaluării, precum şi posibilitatea de a examina un număr mai mare de persoane în acelaşi timp.

Metodele de evaluare scrisă nu oferă aceleaşi posibilităţi de investigaţie a pregătirii formabililor (cunoştinţe, deprinderi, abilităţi, capacităţi, competenţe etc.) ca evaluarea orală. În practică, combinarea celor două forme facilitează sporirea calității şi a gradului de obiectivitate a procesului de evaluare.

Evaluarea prin activități practice/motrice permite stabilirea nivelului de formare a anumitor deprinderi practice/motrice, capacitatea de „a face” (nu doar de „a şti”). Aceasta se realizează prin mai multe forme, în funcţie de specificul obiectului de studiu (probe practice/motrice, în cadrul cărora poate fi demonstrată capacitatea de a utiliza cunoştinţele asimilate prin diverse metode). Şi în acest caz este necesar de a fi stabilite unele criterii, norme sau cerinţe pedagogice. Aceste cerinţe nu trebuie să difere de cele formulate pe parcursul orelor şi e necesar să fie cunoscute şi de formabili, împreună cu schema de notare.

Evaluarea formabililor se realizează prin calificative şi credite profesionale. Printre metodele de evaluare (Figura 8.1) pot fi menţionate: portofoliul, chestionarul, testul, probe motrice, proiectul, autoevaluarea etc. Orientându-se spre dezvoltarea competenţei profesionale este important ca formabilii să-şi monitorizeze activitatea, să poată reflecta asupra performanţelor, să fie receptivi la tot ce este nou şi să găsească modalităţi proprii de progres şi autoformare.

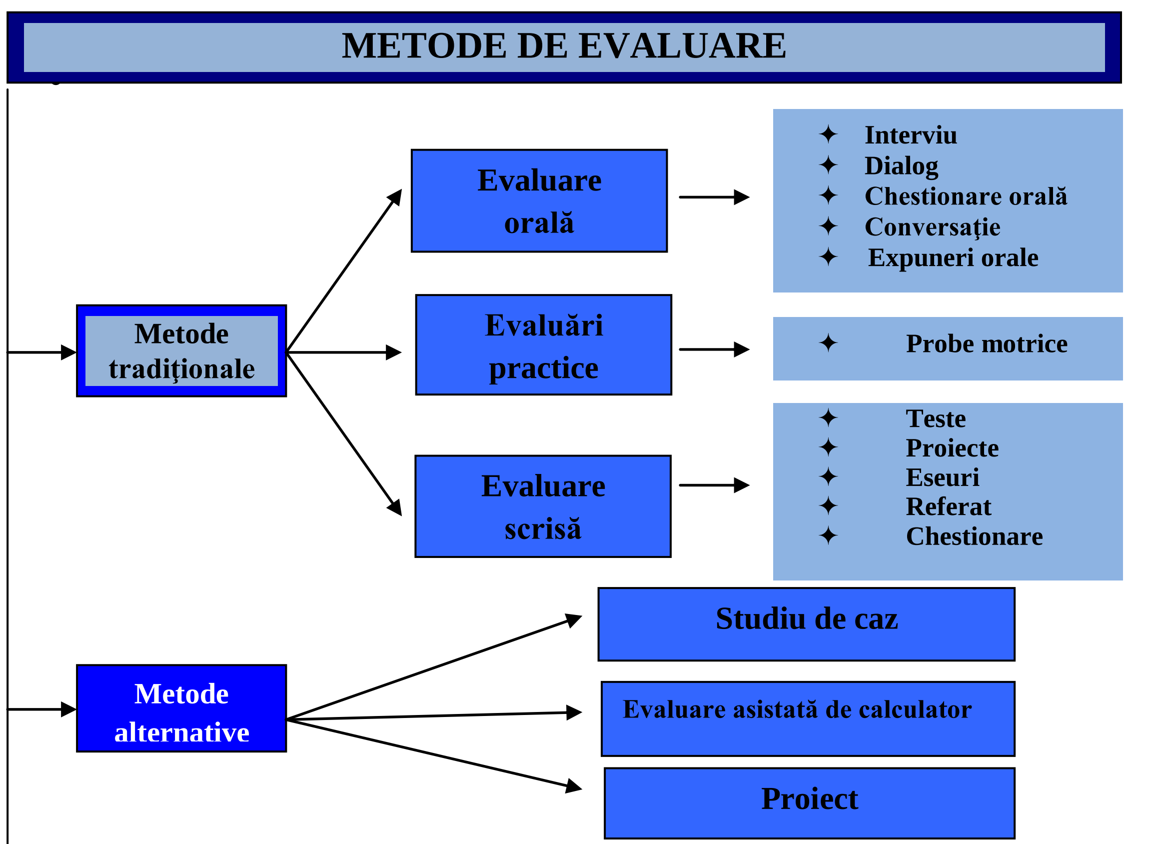


Fig. 8.1. Sistemul metodelor de evaluare

Exigenţe pentru acordarea Certificatului de absolvire a cursurilor de formare continuă. Certificatul se acordă beneficiarilor care au demonstrat:

- grad înalt de dezvoltare a competenţelor cognitive în domeniul sportului;

- abilităţi de prelucrare, analiză, elaborare şi interpretare a unui comentariu referitor la un material de actualitate semnificativă, care ţine de problematica sportului în care antrenorul profesează;



- capacităţi de cronometrare a lecţiei de antrenament în scopul determinării densităţii pedagogice şi motrice (exprimate în procente);

- competenţe în elaborarea proiectelor didactice pentru diverse tipuri de lecţii de antrenament;

- competenţe psihomotrice în diverse domenii de motricitate (în domeniul atletismului, jocurilor sportive, gimnasticii);

- abilităţi de conlucrare în echipă şi de comunicare eficientă atât cu formatorii cursului, cât şi cu formabilii pe probleme şi soluţii referitoare la sportul de performanţă;

- capacităţi de a identifica problemele cu care se confruntă în propria activitate profesională, precum şi capacităţi de a proiecta soluţii întru rezolvarea acestora;

- spirit şi atitudine pentru o perfecţionare profesională continuă, prin intermediul autoinstruirii conştiente şi sistematice;

- priceperi şi deprinderi digitale.



BIBLIOGRAFIE

(în limba română)

1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Universitatea de Stat „B. P. Hașdeu”, 2017.
2. Ambrosi N. Evoluţia mişcării olimpice. Note de curs. Chişinău: USEFS „Valinex” SRL, 2014. 223 p.
3. Boian I., Bicherschi Ş., Sava P. Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţământul preuniversitar. Chişinău, 1998. 24 p.
4. Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: IȘE, 2017. 74 p.
5. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M. și alții. Formarea continua a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață. Chișinău: CEP USM, 2010.
6. Ciolan L. Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar. Iași: Polirom, 2008.
7. Cristea S. Dicţionar de pedagogie. Chişinău-Bucureşti: Grupul Editorial Litera Educaţional, 2002.
8. Cristea S. Fundamentele pedagogiei. Iaşi: Polirom, 2010.
9. Cristea S. Managementul organizației școlare. București, 2004.
10. Cristea S., Stanciu F. (coord.). Fundamentele educaţiei. Vol. I. Bucureşti: PRO Universitaria, 2010.
11. Codul Educației al Republicii Moldova. Chișinău: Monitorul Oficial.nr.319-324 (4958-4963) din 24.10.2014. 35p.
12. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Ed. Didactică şi Pedagogică, 1996. 364 p.
13. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti:Fest,2002. 626p.
14. Dumbrăveanu R., Pâslaru V., Cabac V. Competenţe ale pedagogilor: interpretări. Programul Tempus IV Teacher Education Review and Update of Curriculum. Chişinău: Continental Grup (F.E.P. „Tipografia Centrală”), 2014. 192 p.
15. Educație pentru o societate a cunoașterii: Cadrul de referință al noului Curriculum Național. În: Studii de politici educaționale. IPP, Chișinău, 2015.
16. Focşa-Semionov S. Învăţarea autoreglată. Chişinău: Epigraf, 2010.
17. Guţu Vl. (coord.) Management educaţional. Ghid metodologic. Chişinău: CEP USM, 2013. 533 p.
18. Guţu Vl. Curriculum educaţional. Cercetare. Dezvoltare. Optimizare. Chişinău: CEP USM, 2014. 230 p.
19. Guţu Vl., Achiri I. Evaluarea curriculumului şcolar. Ghid metodologic. Chişinău: Print-Caro SRL, 2009.



20. Guțu A., Muraru E., Todos P. Repere conceptuale privind implementarea şi îmbunătățirea Sistemului de Management al Calității în instituțiile de învăţământ Superior din Republica Moldova. Chişinău, 2008.
21. Josanu E. Cartea Jocurilor Olimpice: cronici, portrete, reflecţii. Chişinău: Arc, 2017. 720 p.
22. Kovacs M., Văcăreţu A.S. Evaluarea autentică în sistemul de formare continuă a cadrelor didactice. Ghid pentru furnizorii de programe de formare continuă pentru cadre didactice. Chişinău: Print-Caro, 2012.
23. Legea cu privire la cultura fizică şi sport. Nr. 330 din 25.03.1999. Publicat: 05.08.1999 în Monitorul Oficial Nr. 83-86 art Nr: 399. Data intrarii în vigoare: 05.08.1999.
24. Manolachi V. şi alţii. Teoria şi metodica selecţiei în probele sportive olimpice. Monografie. Chişinău: Valinex-SRL, 2016. 303 p.
25. Nahaba L. (coord.). Ghid de proiectare a activităților de formare în educația adulților. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Biroul DVV International în Moldova Chișinău: Bons Offices, 2016. 86 p.
26. Neculau A. Educația adulților: Experiențe românești. Iași: Ed. Polirom, 2004. 224 p.
27. Negreţ-Dobridor I. Teoria generală a curriculumului educaţional. Iaşi: Polirom, 2008.
28. Platonov V. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală şi aplicaţiile ei practice. Bucureşti: Discobolul, 2015. 607 p.
29. Regulament cu privire la formarea continuă a adulților. Hotărâre de Guvern nr. 193 din 24.03.2017.
30. Singer M. Realizarea unui curriculum centrat pe competenţe – o provocare asumată. În: Revista de Pedagogie. Bucureşti: ISE, 2003.
31. Strategia de dezvoltare a educaţiei pentru anii 2014-2020 „Educaţia-2020”, aprobat prin HG nr. 944 din 14.11.2014. Publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351. Art. nr. 1014.
32. Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova pentru anii 2015-2020. Chișinău: MTS, 2014. 27 p.

(în alte limbi)

33. Матвеев Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
34. Henry J., Cormier V. Qu’est-ce qu’une compétence? In: Les archives de DISCAS, 2006.
35. Roegiers X. La pédagogie de l'intégration. En bref. Mars, 2006.